

## **¿Cómo enfrentar esta contingencia de coronavirus con nuestros niños?**

Tanto para los niños y los adultos, éste es un período de estrés, ya que a nivel mundial se está viviendo un acontecimiento tremendamente significativo para nuestra salud. Es por ello, que posiblemente, algunos niños, comiencen a tener cambios emocionales, de humor y conductuales, ya que hay un vuelco en sus rutinas y en la de sus padres, el cual se dio de forma repentina.

Para los adultos y niños el sólo hecho de pensar que la cuarentena significa no poder salir de sus casas, genera angustia y en algunos casos desesperación; por lo cual se proponen algunas ideas para ayudar a alivianar esta carga emocional sobre todo en nuestros niños:

-Primero que todo, se recomienda no exponer a los niños al bombardeo de noticias respecto al coronavirus, ya que se generan angustias y fantasías sobre la muerte de algún familiar cercano o de ellos mismos; haciendo preguntas, por ejemplo, ¿nos vamos a morir de esto? Es importante que usted se informe, pero sin la presencia de ellos. De modo simple debe explicarle de lo que trata el tema y enseñarles los resguardos que deben tener (lavado continuo de manos, saludos sin contacto físico, etc.).

-En relación al punto anterior, es importante dejar a los niños que hablen de sus preocupaciones y miedos respecto al tema; cómo podemos hacer esto con los más pequeños; por ejemplo, que se expresen a través del dibujo o por medio del juego; todo esto acompañado de un adulto para que vaya guiando la conversación. Explicarles que es normal sentir miedo, que éste nos ayuda a protegernos del peligro sobre todo en situaciones nuevas, pero que uno mismo tiene el poder de controlarlo.

-Establecer rutinas diarias dentro del hogar; recordemos que éste no es un período de vacaciones, por ende, se recomienda incluir la lectura, el estudio de algunos contenidos escolares, hacer tareas, ayudar en la cocina o en el aseo, etc. También es positivo que se aburran, ya que esto permite que aflore la creatividad en ellos. Además, es importante mantener horarios habituales de sueño (acostarse y levantarse a la misma hora).

-Mantener contacto con la familia y los más cercanos a través de la tecnología, ya que esto les dará una sensación de tranquilidad a los niños, el saber que todos están bien y conectados.

-Por último y lo más importante, es que usted como adulto tome las medidas y resguardos pertinentes para enfrentar este tema, mantenga la calma y no alarme excesivamente a los niños, ya que la angustia que usted pueda sentir, fácilmente se transmitirá a ellos.

**\*Resignifique** este momento, véalo como una **oportunidad** de estar más tiempo con sus hijos, de hacer cosas que habían dejado de hacer por falta de éste (cocinar juntos, ver una película, conversar profundamente, etc.).

***\*Recordemos que somos los adultos quienes debemos velar por la salud mental de nuestros niños.***

Atte.

*Isabel Hadad R.*

*Psicóloga*

*Escuela San José*